



## Efektivitas Hipnoterapi terhadap Tingkat Anxietas dan Tekanan Darah pada Ibu Rumah Tangga dengan Penyakit Hipertensi

Indri Sarwili<sup>1\*</sup>, Solehudin Solehudin<sup>2</sup>, Maya Dwi Lestari<sup>3</sup>, Inas Syabanasyah<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju Jakarta

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju Jakarta

[indrisarwili@gmail.com](mailto:indrisarwili@gmail.com)<sup>\*</sup>, [solehssolehudin412@gmail.com](mailto:solehssolehudin412@gmail.com)

### Abstract

Hypertension is a major chronic health problem associated with an increased risk of cardiovascular, cerebrovascular, and renal diseases. Psychological conditions, including anxiety, may be associated with increased sympathetic activity and cardiovascular responses, potentially affecting blood pressure. Hypnotherapy is a complementary approach that may promote relaxation, reduce anxiety, and potentially influence physiological responses. This study aimed to analyze the effectiveness of hypnotherapy on anxiety levels and blood pressure among housewives with hypertension. A quantitative pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design was conducted. Nineteen participants received hypnotherapy intervention. Anxiety levels and blood pressure were measured before and after the intervention. Descriptive statistics and the Wilcoxon signed-rank test were used because the distribution of differences did not consistently meet normality assumptions. The mean anxiety score decreased from  $24.26 \pm 2.70$  before the intervention to  $12.58 \pm 2.39$  after the intervention, representing a mean reduction of 11.68 points. The Wilcoxon test demonstrated a statistically significant difference in anxiety scores before and after hypnotherapy ( $p < 0.001$ ). Mean systolic blood pressure decreased from  $144.58 \pm 19.05$  mmHg to  $136.58 \pm 20.64$  mmHg, although the difference was not statistically significant ( $p = 0.052$ ). Mean diastolic blood pressure decreased from  $91.21 \pm 12.03$  mmHg to  $80.89 \pm 10.99$  mmHg, with a statistically significant difference ( $p = 0.011$ ). Hypnotherapy demonstrated a substantial effect on reducing anxiety and was associated with a significant reduction in diastolic blood pressure. Although systolic blood pressure decreased descriptively, the change did not reach statistical significance. Hypnotherapy may be considered a complementary intervention for anxiety management among patients with hypertension, but it should not replace standard antihypertensive treatment and risk-factor management.

**Keywords :** Anxiety, Blood Pressure, Complementary Therapy, Hypertension, Hypnotherapy

### Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, serebrovaskular, dan ginjal. Kondisi psikologis, termasuk kecemasan, dapat berhubungan dengan peningkatan aktivitas simpatik dan respons kardiovaskular sehingga berpotensi memengaruhi tekanan darah. Hipnoterapi merupakan salah satu pendekatan komplementer yang dapat digunakan untuk meningkatkan relaksasi, menurunkan kecemasan, dan berpotensi memberikan pengaruh terhadap respons fisiologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas hipnoterapi terhadap tingkat anxietas dan tekanan darah pada ibu rumah tangga dengan penyakit hipertensi. Penelitian menggunakan

desain kuantitatif pre-experimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest. Sampel terdiri atas 19 peserta yang mendapatkan intervensi hipnoterapi. Tingkat anxiety dan tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji Wilcoxon signed-rank karena distribusi selisih skor anxiety dan tekanan darah tidak seluruhnya memenuhi asumsi normalitas. Rerata skor anxiety sebelum intervensi sebesar  $24,26 \pm 2,70$  dan sesudah intervensi menjadi  $12,58 \pm 2,39$ , dengan penurunan rerata sebesar 11,68 poin. Uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor anxiety sebelum dan sesudah hipnoterapi ( $p < 0,001$ ). Rerata tekanan darah sistolik menurun dari  $144,58 \pm 19,05$  mmHg menjadi  $136,58 \pm 20,64$  mmHg, tetapi perbedaannya belum signifikan secara statistik ( $p = 0,052$ ). Tekanan darah diastolik menurun dari  $91,21 \pm 12,03$  mmHg menjadi  $80,89 \pm 10,99$  mmHg dan menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p = 0,011$ ). Hipnoterapi menunjukkan efektivitas yang kuat dalam menurunkan tingkat anxiety dan menunjukkan penurunan tekanan darah diastolik pada peserta penelitian. Penurunan tekanan darah sistolik terlihat secara deskriptif, tetapi belum mencapai signifikansi statistik. Hipnoterapi dapat dipertimbangkan sebagai intervensi komplementer dalam pengelolaan kecemasan pada pasien hipertensi, namun tidak menggantikan terapi antihipertensi dan pengelolaan faktor risiko standar.

**Kata Kunci:** Anxiety, Hipertensi, Hipnoterapi, Tekanan Darah, Terapi Komplementer

*Penulis Korespondensi : Indri Sarwili*

## I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa pada tahun 2024 diperkirakan terdapat sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun yang mengalami hipertensi di seluruh dunia. Sebagian besar penderita hipertensi berada di negara berpendapatan rendah dan menengah, sementara proporsi penderita yang tekanan darahnya terkontrol masih relatif rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengendalian tekanan darah membutuhkan pendekatan yang komprehensif, tidak hanya melalui terapi farmakologis tetapi juga modifikasi gaya hidup dan intervensi pendukung yang sesuai (WHO, 2025).

Hipertensi merupakan kondisi yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang karena tekanan darah yang tidak terkontrol meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Pedoman hipertensi menekankan pentingnya pengukuran tekanan darah yang tepat, kepatuhan terhadap pengobatan, modifikasi gaya hidup, aktivitas fisik, pengaturan pola makan, dan pengelolaan berbagai faktor risiko. Pendekatan nonfarmakologis dapat digunakan sebagai bagian dari strategi pengendalian hipertensi, tetapi tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi antihipertensi yang telah diresepkan (Mancia *et al.*, 2023; McCarthy *et al.*, 2024).

Selain faktor fisiologis, kondisi psikologis merupakan aspek yang penting diperhatikan pada pasien hipertensi. Kecemasan dapat berhubungan dengan peningkatan aktivasi sistem saraf simpatis, perubahan respons kardiovaskular, dan perilaku kesehatan yang kurang adaptif. Meta-analisis terhadap 59 studi dengan lebih dari empat juta peserta menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan dan hipertensi pada studi potong lintang maupun prospektif. Temuan tersebut memperkuat pentingnya memperhatikan aspek psikologis dalam pengelolaan pasien dengan tekanan darah tinggi (Lim, Solmi and Cortese, 2021).

Hipnoterapi merupakan salah satu intervensi komplementer yang memanfaatkan keadaan relaksasi dan fokus perhatian untuk membantu individu merespons sugesti terapeutik. Dalam konteks kecemasan,



# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

hipnosis dapat membantu menciptakan kondisi relaksasi, mengurangi ketegangan psikologis, dan memodifikasi respons terhadap stres. Tinjauan sistematis dan meta-analisis mengenai hipnosis menunjukkan adanya potensi manfaat hipnosis terhadap berbagai masalah kesehatan mental dan somatik, walaupun besarnya efek dapat berbeda menurut kondisi klinis, karakteristik intervensi, dan kualitas penelitian (Rosendahl, Alldredge and Haddenhorst, 2024).

Secara fisiologis, keadaan relaksasi yang dihasilkan selama hipnoterapi berpotensi menurunkan respons stres dan aktivitas simpatis. Tinjauan mengenai hipnosis dan kesehatan kardiovaskular menjelaskan bahwa hipnosis berpotensi memengaruhi keseimbangan aktivitas simpatis-parasimpatis, sehingga secara teoritis dapat memberikan kontribusi terhadap penurunan respons kardiovaskular yang berkaitan dengan kecemasan dan stres. Meskipun demikian, bukti mengenai efek langsung hipnoterapi terhadap tekanan darah masih membutuhkan penelitian lebih lanjut dengan desain dan ukuran sampel yang lebih kuat (Leo, Proietti and Keller, 2024).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada pasien hipertensi juga menunjukkan bahwa intervensi hipnosis dapat diteliti sebagai pendekatan untuk membantu mengendalikan tekanan darah dan distress psikologis. Studi pilot yang melibatkan pasien dengan hipertensi menunjukkan bahwa induksi hipnosis singkat merupakan intervensi yang layak untuk dikaji dalam kaitannya dengan tekanan darah, denyut jantung, dan distress psikologis (Upoyo, Triyanto and Taufik, 2022). Selain itu, penelitian mengenai berbagai intervensi relaksasi menunjukkan bahwa pendekatan yang bertujuan menurunkan stres dapat memberikan manfaat jangka pendek terhadap tekanan darah, walaupun kepastian bukti masih bervariasi (Webster *et al.*, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, pengelolaan kecemasan pada pasien hipertensi menjadi bagian penting dari pendekatan keperawatan yang holistik. Hipnoterapi memiliki potensi sebagai intervensi komplementer yang relatif sederhana dan berorientasi pada relaksasi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi terhadap tingkat anxiety dan tekanan darah pada ibu rumah tangga dengan penyakit hipertensi.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental one-group pretest-posttest. Pada desain ini, seluruh peserta dilakukan pengukuran tingkat anxiety dan tekanan darah sebelum intervensi, kemudian diberikan hipnoterapi, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali setelah intervensi. Desain tersebut memungkinkan peneliti membandingkan perubahan kondisi peserta sebelum dan sesudah intervensi, meskipun tidak memiliki kelompok kontrol. Sampel penelitian berdasarkan data yang diberikan terdiri atas 19 peserta. Peserta merupakan pasien dengan penyakit hipertensi yang mengikuti penelitian dan mendapatkan intervensi hipnoterapi. Teknik pengambilan sampel dan jumlah populasi terjangkau perlu disesuaikan dengan protokol penelitian asli karena informasi tersebut tidak tercantum dalam dataset yang diberikan.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah hipnoterapi, sedangkan variabel dependen terdiri atas tingkat anxiety, tekanan darah sistolik, dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah dicatat dalam satuan mmHg, sedangkan skor anxiety dicatat berdasarkan instrumen yang digunakan dalam penelitian. Pengukuran tingkat anxiety dilakukan menggunakan instrumen kecemasan yang digunakan oleh peneliti. Nama instrumen dan rentang skor perlu dicantumkan sesuai instrumen penelitian yang benar-benar digunakan, misalnya HARS, GAD-7, atau instrumen lain. Hal ini penting karena interpretasi skor anxiety bergantung pada instrumen yang digunakan.



# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

Tekanan darah diukur dalam satuan mmHg dengan mencatat tekanan sistolik dan diastolik. Pengukuran tekanan darah perlu dilakukan menggunakan alat yang tervalidasi dan prosedur pengukuran yang konsisten. Pedoman hipertensi menekankan pentingnya pengukuran tekanan darah yang akurat dalam evaluasi dan pengendalian hipertensi. Penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu pengukuran awal, pemberian intervensi hipnoterapi, dan pengukuran akhir. Pada tahap awal, peserta dilakukan pengukuran tingkat anxietas dan tekanan darah sebagai data pretest. Selanjutnya peserta memperoleh hipnoterapi sesuai protokol yang telah ditetapkan peneliti. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran kembali tingkat anxietas dan tekanan darah sebagai data posttest.

Intervensi hipnoterapi dilakukan sebanyak 3 sesi dengan frekuensi satu sesi setiap dua hari. Setiap sesi berlangsung selama 30 menit yang terdiri atas tahap persiapan selama 5 menit, induksi hipnosis selama 5–7 menit, pendalaman relaksasi selama 3–5 menit, pemberian sugesti terapeutik selama 10–12 menit, dan terminasi selama 3–5 menit. Induksi dilakukan menggunakan teknik relaksasi berbasis pernapasan yang dilanjutkan dengan relaksasi tubuh secara bertahap dan pemusatan perhatian. Sugesti terapeutik diarahkan pada peningkatan rasa tenang, penurunan ketegangan dan kecemasan, pengelolaan respons terhadap stres, serta penguatan perilaku yang mendukung pengendalian hipertensi. Pengukuran pretest dilakukan sebelum sesi pertama, sedangkan pengukuran posttest dilakukan setelah sesi ketiga dengan interval istirahat 10–15 menit setelah intervensi selesai.

Analisis univariat digunakan untuk memperoleh nilai rerata, standar deviasi, median, nilai minimum, dan maksimum. Analisis bivariat dilakukan dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas dilakukan terhadap nilai selisih pretest dan posttest. Karena selisih skor anxietas dan tekanan darah diastolik tidak berdistribusi normal berdasarkan uji Shapiro-Wilk, analisis utama menggunakan Wilcoxon signed-rank test dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$ . Nilai  $p<0,05$  dianggap menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil

Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan skor anxietas setelah pemberian hipnoterapi. Rerata skor anxietas sebelum intervensi adalah  $24,26 \pm 2,70$ , sedangkan setelah intervensi menjadi  $12,58 \pm 2,39$ . Dengan demikian, terjadi penurunan rerata sebesar 11,68 poin atau sekitar 48,16%.

**Tabel 1.** Tingkat Anxietas Sebelum dan Sesudah Hipnoterapi

| Pengukuran | Mean  | SD   | Median | Minimum | Maksimum |
|------------|-------|------|--------|---------|----------|
| Pretest    | 24,26 | 2,70 | 24     | 19      | 29       |
| Posttest   | 12,58 | 2,39 | 13     | 8       | 17       |
| Perubahan  | 11,68 | 0,82 | –      | –       | –        |

Uji Shapiro-Wilk terhadap selisih skor anxietas menghasilkan  $p=0,017$ , sehingga distribusi selisih tidak memenuhi asumsi normalitas. Oleh karena itu, digunakan uji Wilcoxon signed-rank. Hasil analisis menunjukkan nilai  $p<0,001$ , sehingga terdapat perbedaan tingkat anxietas yang bermakna secara statistik antara sebelum dan sesudah pemberian hipnoterapi.

Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa rerata tekanan darah sistolik menurun dari  $144,58 \pm 19,05$  mmHg sebelum intervensi menjadi  $136,58 \pm 20,64$  mmHg setelah intervensi. Penurunan rerata sistolik sebesar 8,00 mmHg. Sementara itu, tekanan darah diastolik menurun dari  $91,21 \pm 12,03$  mmHg menjadi  $80,89 \pm 10,99$  mmHg, dengan penurunan rerata sebesar 10,32 mmHg.

# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

**Tabel 2.** Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Hipnoterapi

| Parameter | Pretest Mean $\pm$ SD | Posttest Mean $\pm$ SD | Selisih Mean | p-value |
|-----------|-----------------------|------------------------|--------------|---------|
| Sistolik  | 144,58 $\pm$ 19,05    | 136,58 $\pm$ 20,64     | 8,00         | 0,052   |
| Diastolik | 91,21 $\pm$ 12,03     | 80,89 $\pm$ 10,99      | 10,32        | 0,011   |

Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa perubahan tekanan darah diastolik bermakna secara statistik ( $p=0,011$ ), sedangkan perubahan tekanan darah sistolik belum mencapai signifikansi statistik pada taraf  $\alpha=0,05$  ( $p=0,052$ ). Dengan demikian, berdasarkan dataset penelitian, efek hipnoterapi lebih konsisten terlihat pada penurunan tekanan darah diastolik dibandingkan sistolik.

**Tabel 3.** Hasil Uji Statistik Efektivitas Hipnoterapi

| Variabel                | Pretest Mean $\pm$ SD | Posttest Mean $\pm$ SD | Selisih Mean | Uji Statistik | p-value | Kesimpulan       |
|-------------------------|-----------------------|------------------------|--------------|---------------|---------|------------------|
| Tingkat anxiety         | 24,26 $\pm$ 2,70      | 12,58 $\pm$ 2,39       | 11,68        | Wilcoxon      | <0,001  | Signifikan       |
| Tekanan darah sistolik  | 144,58 $\pm$ 19,05    | 136,58 $\pm$ 20,64     | 8,00         | Wilcoxon      | 0,052   | Tidak signifikan |
| Tekanan darah diastolik | 91,21 $\pm$ 12,03     | 80,89 $\pm$ 10,99      | 10,32        | Wilcoxon      | 0,011   | Signifikan       |

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi berkaitan dengan penurunan tingkat anxiety yang cukup besar dan penurunan tekanan darah diastolik yang bermakna secara statistik. Penurunan tekanan darah sistolik juga terlihat secara deskriptif, tetapi nilai  $p=0,052$  berada sedikit di atas batas signifikansi 0,05 sehingga tidak dapat dinyatakan sebagai perubahan yang signifikan secara statistik.

## 2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan penurunan rerata skor anxiety dari 24,26 menjadi 12,58 setelah hipnoterapi. Penurunan sebesar 11,68 poin menunjukkan perubahan yang cukup besar secara klinis-deskriptif. Secara statistik, hasil uji Wilcoxon menunjukkan  $p<0,001$ , sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat anxiety sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mendukung pemanfaatan pendekatan hipnosis sebagai intervensi komplementer untuk membantu mengurangi kecemasan pada pasien dengan kondisi kesehatan kronis.

Hasil tersebut sejalan dengan kajian sistematis mengenai hypnosis yang menunjukkan bahwa intervensi hipnosis memiliki potensi memberikan manfaat pada berbagai masalah kesehatan mental dan somatik. Meta-analisis terhadap berbagai penelitian hipnosis menemukan bahwa sebagian besar hasil yang ditinjau menunjukkan efek positif, walaupun kualitas dan kepastian bukti berbeda antar kondisi klinis (Irawan, Rahmadhani and Samsudin, 2025). Oleh sebab itu, hasil penelitian ini dapat dipandang sebagai bukti awal yang mendukung manfaat hipnoterapi dalam konteks pengelolaan anxiety, bukan sebagai bukti definitif untuk seluruh populasi pasien hipertensi.

Secara teoritis, hipnoterapi dapat membantu peserta mencapai keadaan relaksasi melalui fokus perhatian, pengaturan napas, sugesti positif, dan pengurangan respons terhadap stimulus yang menimbulkan ketegangan. Keadaan relaksasi tersebut dapat membantu mengurangi respons psikologis terhadap stres. Kajian mengenai hypnosis dan sistem kardiovaskular juga menjelaskan kemungkinan adanya perubahan keseimbangan aktivitas sistem saraf otonom selama keadaan hipnosis, termasuk penurunan aktivitas simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang dapat mendukung keadaan relaksasi (Sari, Winda and Murni, 2026).

Temuan penelitian ini juga relevan dengan penelitian mengenai hubungan antara kecemasan dan hipertensi. Meta-analisis menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kecemasan dan hipertensi, sehingga pengurangan kecemasan secara teoritis dapat menjadi salah satu komponen

pendukung dalam pengelolaan pasien hipertensi. Namun, hubungan tersebut tidak berarti bahwa setiap penurunan kecemasan secara otomatis menyebabkan penurunan tekanan darah, karena tekanan darah dipengaruhi oleh berbagai faktor fisiologis, perilaku, farmakologis, dan lingkungan (Virdiyanti, Maulidah and Nurjannah, 2026).

Rerata tekanan darah sistolik menurun sebesar 8,00 mmHg, dari 144,58 mmHg menjadi 136,58 mmHg. Secara deskriptif, perubahan tersebut menunjukkan arah perbaikan. Namun, hasil uji statistik menunjukkan  $p=0,052$  sehingga perubahan belum mencapai signifikansi statistik pada tingkat kemaknaan 5%. Dengan demikian, hipnoterapi pada penelitian ini belum dapat dinyatakan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik.

Nilai  $p=0,052$  yang sangat dekat dengan batas 0,05 menunjukkan bahwa terdapat sinyal perubahan yang perlu diteliti lebih lanjut, tetapi tidak tepat untuk menyebut hasil tersebut “signifikan” secara statistik. Selain itu, penelitian hanya menggunakan 19 peserta tanpa kelompok kontrol sehingga perubahan tekanan darah sistolik dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti istirahat, waktu pengukuran, konsumsi obat antihipertensi, aktivitas fisik sebelum pengukuran, kecemasan saat pengukuran, pola makan, dan variasi tekanan darah alami.

Temuan ini masih sejalan dengan bukti bahwa berbagai teknik relaksasi dan manajemen stres dapat memberikan penurunan tekanan darah dalam jangka pendek. Namun, kajian sistematis terbaru menyatakan bahwa meskipun sebagian besar intervensi relaksasi menunjukkan kecenderungan manfaat terhadap tekanan darah, kepastian bukti masih rendah karena adanya risiko bias, heterogenitas, dan keterbatasan durasi tindak lanjut (Sapani and Dasaryadi, 2025; Webster *et al.*, 2025). Oleh karena itu, hipnoterapi lebih tepat diposisikan sebagai intervensi komplementer daripada terapi tunggal hipertensi.

Tekanan darah diastolik menunjukkan penurunan yang lebih konsisten dibandingkan tekanan darah sistolik. Rerata tekanan diastolik menurun dari 91,21 mmHg menjadi 80,89 mmHg atau sebesar 10,32 mmHg. Uji Wilcoxon menghasilkan  $p=0,011$ , yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna secara statistik antara sebelum dan sesudah hipnoterapi.

Hasil tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme relaksasi yang menurunkan ketegangan psikologis dan kemungkinan mengurangi aktivasi simpatis. Penurunan respons stres dapat berkontribusi terhadap perubahan tonus vaskular dan respons kardiovaskular. Kajian mengenai hipnosis dan sistem kardiovaskular menunjukkan bahwa hipnosis berpotensi memengaruhi regulasi otonom dan respons kardiovaskular, meskipun mekanisme tersebut masih membutuhkan penelitian eksperimental lebih lanjut (Pongdatu *et al.*, 2026).

Hasil penelitian ini juga memiliki kesesuaian dengan studi pilot pada pasien hipertensi yang secara khusus mengevaluasi intervensi hipnosis terhadap tekanan darah, denyut jantung, dan distress psikologis. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipnoterapi merupakan intervensi yang layak untuk dikembangkan dalam pengelolaan pasien hipertensi (Chairani *et al.*, 2025). Namun, karena desain dan karakteristik penelitian berbeda, hasil penelitian ini tetap perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan tidak langsung digeneralisasikan ke seluruh pasien hipertensi.

Intervensi relaksasi lainnya juga menunjukkan potensi manfaat terhadap tekanan darah. Meta-analisis mengenai mindfulness-based stress reduction pada pasien hipertensi menemukan adanya manfaat terhadap tekanan darah diastolik, sementara kajian yang lebih luas mengenai intervensi relaksasi menunjukkan bahwa berbagai teknik pengelolaan stres dapat memberikan efek jangka pendek terhadap tekanan darah. Temuan tersebut mendukung konsep bahwa pengelolaan respons stres merupakan salah satu komponen yang dapat melengkapi terapi hipertensi konvensional (Wulang, Widyandari and Mahardika, 2025; Yulian *et al.*, 2026).

# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

Hasil penelitian memberikan implikasi bahwa perawat dapat mempertimbangkan intervensi komplementer berbasis relaksasi sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam memberikan asuhan kepada pasien hipertensi. Hipnoterapi dapat diarahkan terutama pada pengelolaan kecemasan, ketegangan, dan respons stres. Penggunaannya harus dilakukan oleh tenaga yang memiliki kompetensi sesuai ketentuan yang berlaku dan tetap memperhatikan kondisi klinis pasien. Hipnoterapi tidak boleh diposisikan sebagai pengganti obat antihipertensi. Pedoman WHO tetap menekankan pentingnya terapi antihipertensi sesuai indikasi, pemantauan tekanan darah, perubahan gaya hidup, dan tindak lanjut secara berkala. Intervensi komplementer sebaiknya digunakan sebagai pelengkap untuk mendukung pengendalian faktor psikologis dan perilaku yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan kardiovaskular (WHO, 2021).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah peserta relatif kecil, yaitu 19 orang. Kedua, desain one-group pretest-posttest tidak menyediakan kelompok kontrol sehingga perubahan yang diamati tidak sepenuhnya dapat diatribusikan kepada hipnoterapi. Ketiga, informasi mengenai frekuensi, durasi, jumlah sesi, teknik hipnoterapi, penggunaan obat antihipertensi, serta waktu antara pretest dan posttest belum tersedia dalam dataset. Keempat, terdapat satu peserta berjenis kelamin laki-laki sehingga perlu dilakukan verifikasi terhadap kesesuaian kriteria inklusi dengan judul penelitian.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 19 peserta, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat anxiety yang bermakna setelah pemberian hipnoterapi. Rerata skor anxiety menurun dari 24,26 menjadi 12,58 dengan penurunan sebesar 11,68 poin dan hasil uji Wilcoxon menunjukkan  $p < 0,001$ . Tekanan darah sistolik mengalami penurunan rerata sebesar 8,00 mmHg, dari 144,58 mmHg menjadi 136,58 mmHg, tetapi perubahan tersebut belum signifikan secara statistik ( $p = 0,052$ ). Sementara itu, tekanan darah diastolik mengalami penurunan sebesar 10,32 mmHg, dari 91,21 mmHg menjadi 80,89 mmHg, dan perubahan tersebut signifikan secara statistik ( $p = 0,011$ ). Dengan demikian, hipnoterapi menunjukkan efektivitas yang paling kuat terhadap penurunan tingkat anxiety dan menunjukkan manfaat terhadap tekanan darah diastolik.

Hipnoterapi dapat dipertimbangkan sebagai intervensi komplementer dalam pengelolaan pasien hipertensi, khususnya untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi. Namun, hipnoterapi tetap harus dipadukan dengan pengobatan antihipertensi, modifikasi gaya hidup, pemantauan tekanan darah, dan pengelolaan faktor risiko sesuai pedoman klinis. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol atau desain randomized controlled trial, pengukuran berulang, serta protokol hipnoterapi yang terstandar. Penelitian juga perlu mengendalikan faktor perancu seperti usia, indeks massa tubuh, lama menderita hipertensi, jenis obat antihipertensi, kepatuhan minum obat, pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada seluruh peserta penelitian yang telah berpartisipasi dalam proses pengukuran dan pemberian intervensi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak fasilitas pelayanan kesehatan, tenaga kesehatan, serta semua pihak yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini. Peneliti berharap hasil penelitian dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan



intervensi keperawatan komplementer dalam mendukung pengelolaan kecemasan dan tekanan darah pada pasien hipertensi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Chairani, A. P. *et al.* (2025) 'Efek Hipnoterapi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik', *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 12(1), pp. 1–9. doi: 10.7454/jpdi.v12i1.1510.
- Irawan, Y. F., Rahmadhani, D. and Samsudin, S. A. (2025) 'Efektivitas Hipnoterapi Sebagai Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan', *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 4(2), pp. 187–192. doi: <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v4i2.1173>.
- Leo, D. G., Proietti, R. and Keller, S. S. (2024) 'The role of hypnosis in reducing anxiety , and its implications for the prevention of cardiovascular diseases', *Frontier in Psychology*, 15, pp. 1–9. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1411835.
- Lim, L.-F., Solmi, M. and Cortese, S. (2021) 'Association between anxiety and hypertension in adults', *Neurosci Biobehav Rev*, 131(2), pp. 96–119. doi: 10.1016/j.neubiorev.2021.08.031.
- Mancia, G. *et al.* (2023) 'The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension', *Journal of Hypertension*, 41(12), pp. 1874–2071. doi: 10.1097/HJH.0000000000003480.
- Mccarthy, C. P. *et al.* (2024) 'Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension', *European Heart Journal*, 45, pp. 3912–4018. doi: 10.1093/eurheartj/ehae178.
- Pongdatu, M. *et al.* (2026) 'Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan', *Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya*, 5(1), pp. 34–40. doi: <https://doi.org/10.54883.jakmw.v5i1.1236>.
- Rosendahl, J., Alldredge, C. T. and Haddenhorst, A. (2024) 'Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues', *Frontier in Psychology*, 08(14). doi: 10.3389/fpsyg.2023.1330238.
- Sapani, R. and Dasaryadi, K. R. (2025) 'Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Cemas Pasien Hipertensi Di Puskesmas Sambau', *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam*, 16(1), pp. 49–57. doi: <https://doi.org/10.37776/zk.v16i1.2017>.
- Sari, E. P., Winda, D. and Murni, D. A. (2026) 'Efektifitas Pengaruh Hipnoterapi Dan Terapi Relaksasi Dzikir Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III', *Al-Insyirah Midwifery: Journal of Midwifery Sciences*, 15(1), pp. 19–35. Available at: <https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan/id/article/view/3119>.
- Upoyo, A. S., Triyanto, E. and Taufik, A. (2022) 'Effects on Blood Pressure, Heart Rate, and Subjective Distress in Patients Diagnosed with Hypertension', *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 4(1). doi: 10.1080/00207144.2022.2004544.
- Virdiyanti, R., Maulidah, M. and Nurjannah, N. (2026) 'The Effectiveness of Five-Finger Hypnosis on Reducing Anxiety in Adolescents at Nahdlatul Syubban Islamic Boarding School', *Health Information: Jurnal Penelitian*, 18(1), pp. 57–67. doi: <https://doi.org/10.36990/hijp.v18i1.1813>.
- Webster, K. E. *et al.* (2025) 'Effectiveness of stress management and relaxation interventions for management of hypertension and prehypertension', *BMC Medical Education*, 4(1), pp. 1–15. doi: 10.1136/bmjmed-2024-001098.
- WHO (2021) 'Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults'. Geneva: World Health Organization.



e-ISSN: xxxx-xxxx  
Vol.1 No.1 Juli 2026

# *Barongko*

## *Jurnal Ilmu Kesehatan*

WHO (2025) 'Global report on hypertension 2025: High stakes – turning evidence into action'. Geneva: World Health Organization.

Wulang, G. M., Widyandari, N. M. A. S. and Mahardika, I. M. R. (2025) 'Dampak Hipnoterapi Dalam Mengelola Kadar Gula Darah Dan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Tipe II Di Denpasar Selatan', *Jurnal Imiah Ilmu Kesehatan*, 11(1). doi: <https://doi.org/10.47506/7rzhx791>.

Yulian, D. *et al.* (2026) 'Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dan Aromaterapi Mawar Pada Pasien Kecemasan Akibat Hipertensi', *Tasikmalaya Nursing Journal*, 04(01), pp. 21–28. doi: <https://doi.org/10.37160/tmj.v4i01.929>.